

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Дистанционное обучение

Простые приемы и доступные инструменты
для школы

Йошкар-Ола, 2020

«Дистанционные формы обучения - важный элемент образовательного процесса, существенно расширяющий возможности учащихся»

Министр просвещения РФ Сергей Кравцов

Данные методические рекомендации составлены для использования педагогами общеобразовательных учреждений Республики Марий Эл. Рекомендации представляют основу методической системы простых приемов и доступных инструментов для решения проблемных вопросов обучения в дистанционном режиме.

Автор-разработчик методических рекомендаций: заместитель генерального директора по УВР ГАОУ РМЭ «Лицей Бауманский», лидер международной программы IVLP, региональный эксперт Агентства стратегических инициатив, образовательный технолог, эксперт в области разработки электронных курсов Охотникова Светлана Александровна.

Рецензент: Новоселова Ольга Юрьевна, председатель Йошкар-Олинской городской организации Общероссийского Профсоюза образования, к.п.н., учитель высшей квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

Как работать с данными рекомендациями?	4
1. Основные базовые документы для реализации дистанционной формы обучения в школе	5
2. Условия перехода на дистанционную форму обучения	7
3. Модели дистанционного обучения	12
4. Форматы взаимодействия с учащимися	15
5. Компоненты цифровой информационной среды	16
6. Рекомендации по организации учебного процесса в школе в условиях реализации дистанта	17
7. Рекомендации по подготовке к дистанционному уроку	19
8. Гигиенические требования к организации дистанционного обучения	23
Заключение	27

Как работать с данными рекомендациями?

Методические рекомендации разработаны в связи с высокой степенью потребности современного учителя в методической поддержке работы в цифровой образовательной среде.

Данные рекомендации разбиты на тематические разделы. Содержание отдельных разделов наполнено гиперссылками (источниками информации). Нажатие курсором на гиперссылку ведёт вас на тот ресурс, о котором идёт речь.

Например, нажмите на следующий выделенный нижним подчеркиванием текст, и вы отправитесь на сайт Министерства образования и науки Республики Марий Эл.

1. Основные базовые документы для реализации дистанционной формы обучения в школе

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.03.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (Ст. 16 «Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)
2. Приказ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
3. Приказ от 17 марта 2020 года № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
4. Приказ от 17 марта 2020 года № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»
5. «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего,

основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (Приложение к Письму Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04)

6. Рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в организации, осуществляющей образовательную деятельность

7. Рекомендации для педагогов по организации дистанционного обучения детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) (Рекомендации составлены: Е.А.Стребелева, д.п.н., проф., гл.н.с. А.В.Закрепина, д.п.н., чл.-корр. РАО, зав.лаб. Т.Ю.Бутусова, к.п.н., ст.н.с. Е.А.Шилова, к.п.н., ст.н.с. Е.А.Кинаш, к.п.н., ст.н.с. А.В.Кинаш, учитель-логопед ГКОУ СКОШИ № 73. Москва, 2020)

8. Методические рекомендации по использованию информационно-образовательной среды «Российская электронная школа» в общеобразовательных организациях в условиях дистанционного обучения

2. Условия перехода на дистанционную форму обучения

Дистанционное обучение — это форма получения знаний, при которой учитель и ученик взаимодействуют на расстоянии с помощью информационных технологий.

Онлайн-обучение – это получение знаний и навыков при помощи компьютера или другого гаджета, подключенного к интернету в режиме «здесь и сейчас».

Онлайн-обучение может считаться частью дистанционного обучения, потому как часть заданий обучающийся может выполнять без прямого доступа к сети Интернет.

Основные *условия* перехода на дистанционную форму обучения.

Организационные

- ИТ-компетенции педагогических кадров (обладание навыками работы в цифровой информационной среде);
- наличие цифровой информационной среды школы (внедрение форм и технологий обучения с использованием цифровых инструментов);
- наличие электронных образовательных ресурсов;
- наличие у учащихся навыков работы в цифровой информационной среде;
- потребность у участников образовательного процесса к постоянному совершенствованию навыков работы с цифровыми ресурсами.

Психолого-педагогические

- Способность использовать опосредованное общение при обучении с использованием средств цифровой образовательной среды;
- способность и готовность самостоятельно организовать свою работу с обучающимся.

Дидактические

- Представление учебного материала в различном формате (видео, аудио, слайды, интерактивные задачи и т.д.);
- наличие опыта использования образовательных ресурсов в сети Интернет;
- навыки создания, использования и реализации форм обратной связи и различных типов контроля в цифровой информационной среде.

Материально-технические и технологические

- Наличие сетей (локальных школьных, выхода в глобальную сеть Интернет);
- наличие цифровых инструментов (личных образовательных мобильных устройств (ЛОМУ), компьютеров, сервера);
- наличие защищённых систем коммуникации (почтовые сервисы Outlook, регистрационных данных на образовательных платформах Mob-edu.ru);
- возможность защищённого выхода в сеть Интернет и доступа к образовательным ресурсам.

Что должна сделать школа при переходе на дистанционное обучение?

1. Разработать и утвердить документы, регламентирующие переход на дистанционное обучение (регламент работы школы и виды электронных форм, алгоритмы работы учителей и учащихся). В том числе, зафиксировать ответственных лиц за определенными видами работ (организатор, консультант по методике, технический консультант, контролирующее лицо).
2. Согласовать расписание в условиях реализации двух форматов (синхронного и асинхронного), установить продолжительность уроков и перемен.
3. Разместить на официальном сайте школы информацию (о переходе на дистант для родителей –

организационный момент, инструкции для родителей и учащихся о работе в дистанционной форме, прописать платформы и сервисы, требования к организации рабочего места), регламентированный и одобренный школой перечень информационных ресурсов, новое расписание), а также обновлять новости на главной странице сайта.

4. Составить рекомендации для учителя по минимальному количеству оценок за период, а также регламент контроля (системы хранения результатов обучения на дистанте).
5. Обязательно указать данные по «горячей линии» технической и методической поддержки на сайте.
6. Определить частоту мониторинга успешности реализации дистанта (контроль заполнения журнала, опросы учителей и учащихся с выявлением «проблемных зон») и каналы такого мониторинга («сетевой город», опросники онлайн).
7. Создать канал коммуникации между педагогами и администрацией по решению срочных вопросов.

(Администрация, проверьте, не забыли ли вы что-либо из этого списка)

Что должен уметь учитель, чтобы организовать дистанционное обучение?

- Владеть базовыми навыками владения ИКТ (создать аккаунты на сайтах (например, Google), в социальных сетях (вКонтакте), в сервисах и приложениях уметь проходить регистрацию, подтверждая ее на личной почте).
- Иметь цифровое устройство, удобное для коммуникаций (стационарный компьютер или ноутбук, планшет или смартфон).
- Обеспечить бесперебойный доступ к сети Интернет.

- Уметь конструировать занятие в дистанционной форме (знать основные дидактические и гигиенические принципы, инструменты для реализации целей урока, инструменты для получения обратной связи и оценивания).
- Получить открытый доступ к электронному журналу.

Что делать классному руководителю?

- Создать канал связи с родителями учащихся (чаты WhatsApp, Viber, вКонтакте, Телеграмм (закрытая группа)) для быстрой связи.
- Узнать технические возможности организации рабочего места каждого ученика своего класса (завести таблицу, отметить, какое устройство у ученика, какие проблемы могут быть при выстраивании связи - отсутствие наушников, микрофона, интернет и т.д.).
- Оповестить родителей о:
 - новом расписании;
 - регламенте работы учителей-предметников;
 - где найти инструкции по работе с основными инструментами, которые использует учитель;
 - где и кому задать вопросы по организации дистанта в школе;
 - результатах прошедшей недели (в общем чате не приветствуется порицание или сравнение учащихся класса, лучше это сделать в индивидуальном порядке), особенно отметить успехи в освоении новых навыков работы учащихся.
- Получать от учителей-предметников информацию о формах работы с классом, о проблемах в классе, об отсутствии отдельных учащихся на уроке.
- Доводить до сведения администрации вопросы родителей, если их не удалось разрешить собственными силами.

Книги по дистанционному обучению:

1. Корнеев, Алексей Николаевич, Толоконникова, Екатерина Владимировна. Дистанционное обучение: будущее развития образования. Учебно-методическое пособие – М.: Мир науки, 2019. –
Режим доступа:
<http://izdmn.com/PDF/13MNNPU19.pdf>
2. Андреева Н.В., Рождественская Л.В., Ярмахов Б.Б. Шаг школы в смешанное обучение – М.: «Национальная Открытая Школа», 2016.

3. Модели дистанционного обучения

Модели дистанционного обучения по дидактическому принципу с условием обратной связи:

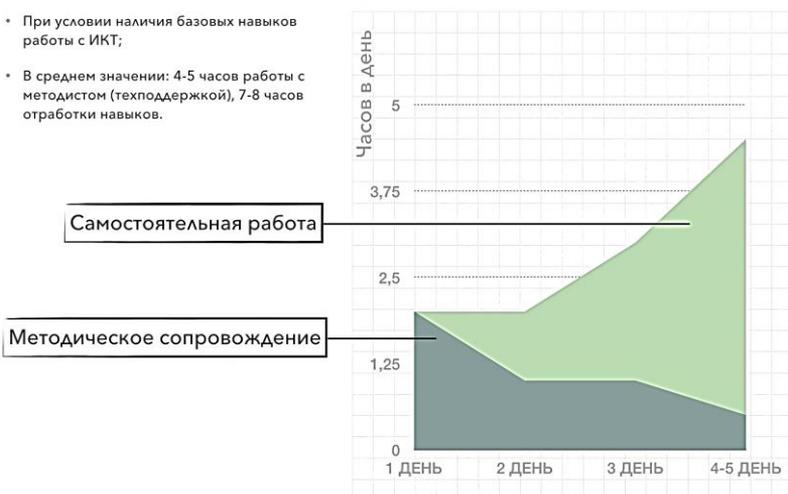
- *Автономные дистанционные курсы* - процесс обучения через среду цифровой платформы, где преподаватель сам создаёт содержание (*Moodle, Stepic, iSpring Learn, Coursera, iTunes* и другие).
- *Образовательные платформы*, содержащие контент с возможностью обратной связи и регистрацией (*Учи.ру, Инфоурок, Мобильное электронное образование, Фоксфорд, Российская электронная школа, Яндекс.Учебник* и другие).
- *Индивидуальные модели* (учитель разрабатывает адаптированную к предмету, к задаче и результатам обучения систему взаимодействия).

Относительно *индивидуальной модели* как авторской разработки важно учесть затраты времени учителя на освоение необходимых цифровых инструментов. Такая модель не привязана к определённым платформам, а использует ряд цифровых инструментов (сервисов, сайтов, приложений для цифровых устройств). Как показывает практика, учителю необходимо уметь пользоваться не менее, чем десятью такими инструментами для обеспечения эффективной работы.

Важно отметить, что среда педагогического сообщества школы и администрация должны действовать в *командном режиме*, то есть принять модель цифровизации обучения коллективно. Успешность освоения инструментов на уровне внедрения цифровой информационной среды в школе зависит и от *уровня развития наставничества* в школе.

СРЕДНИЕ ЗАТРАТЫ ВРЕМЕНИ НА ОСВОЕНИЕ НОВОГО СЕРВИСА УЧИТЕЛЕМ

- При условии наличия базовых навыков работы с ИКТ;
- В среднем значении: 4-5 часов работы с методистом (техподдержкой), 7-8 часов отработки навыков.



Рекомендуется дифференцировать педагогическое сообщество по уровням (скорости) освоения ИКТ, назначив тьютора или организовав в группах взаимообучение. Также важно предусмотреть в графике повышения квалификации учителями *курсов по цифровизации и развитию ИКТ-компетенций*.

Чем руководствоваться при выборе модели?

При выборе модели дистанционного обучения следует руководствоваться необходимостью следующих действий:

- внесения поправок в учебные программы в части форм обучения и технических средств;
- выявления тех образовательных тем, которые требуют личного присутствия учителя при объяснении (вести по этим темам онлайн-консультации или онлайн-уроки);
- выбора удобной среды обучения и коммуникации (см. рекомендации к уроку). Одну среду;

- нахождения тех информационных ресурсов по предмету, которые раскрывают задуманный сценарий передачи полезного объема информации (подборка видеуроков, фильмов, скринкастов, мультфильмов и т.д);
- подбора или разработки формы закрепления и контроля (оценочные или безоценочные, синхронные или асинхронные, обязательные или необязательные, срочные или несрочные);
- корректировки плана урока в зависимости от степени реализации сценария (если тема не понятна и закрепление прошло без видимого успеха, то стоит вернуться к материалу, искать подход, проводить рефлексию);
- выставления сроков выполнения заданий в среде коммуникации с учащимися.

4. Форматы взаимодействия с учащимися

По типу взаимодействия усиления с обучающимися во времени существует *синхронный* и *асинхронный формат*.

ОСНОВНЫЕ ФОРМАТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С УЧАЩИМИСЯ

В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

СИНХРОННЫЙ

Взаимодействие онлайн
в реальном времени

- Видеоконференции, где учитель - организатор и модератор собрания;
- Аудиоконференции;
- Тестирование в реальном времени, где учитель наблюдает за успешностью прохождения контроля учащимися;
- Чаты

АСИНХРОННЫЙ

Взаимодействие
онлайн в свободном
графике (с наличием
срока завершения
работы)

- Видеолекции учителя, иные авторские или заимствованные материалы, размещённые в образовательной среде в рамках урока для пользования учащимися для подготовки по теме;
- Задание с записью ответа (видео-, аудио-, письменного печатного, письменного в тетради)
- Задание в образовательной среде с использованием интерактива
- Тестирование

5. Компоненты цифровой информационной среды

В цифровой информационной среде как части информационной среды школы рекомендуется поддерживать функционирование следующих компонентов:

1. Официальный сайт школы.
2. Электронная корпоративная Почта школы (учащимся и учителям назначаются почтовые ящики на определенном домене).
3. Электронный журнал.
4. Система электронного документооборота, (файлообменник, передача данных в среде wi-fi школы).
5. Система дистанционного обучения (образовательная платформа школы).
6. Корпоративный портал методической поддержки и сопровождения.
7. Служба технической поддержки цифровой информационной образовательной среды школы.

Архитектура школьной информационной среды также должна учитывать готовность педагогического сообщества, учащихся и их родителей к условиям ее использования. Например, если у администрации есть намерение внедрить разработку учителями авторских дистанционных курсов, то важно предусмотреть технический и организационный момент (выбор платформы и степень ее наполнения).

6. Рекомендации по организации учебного процесса в школе в условиях реализации дистанта

Пример организации внедрения дистанционной формы обучения по *трём этапам*.

МОДЕЛЬ ПЕРЕХОДА НА ДИСТАНЦИОННУЮ ФОРМУ ОБУЧЕНИЯ

Подготовительный этап

Проведение установочных методических семинаров для учителей
Ознакомление с инструкцией перехода на дистанционные формы;

Подбор образовательной среды, источника контента и форм контроля;

Формирование поточно-групповых занятий классов внутри параллели в синхронных и асинхронных формах (спецрасписание)

Инструктаж учащихся в период дистанционного обучения

Выступление директора с обращением к учащимся по режиму работы в период дистанта;

Инструктаж учащихся учителями по предметам по использованию конкретных средств и форм обучения.

Апробация модели

Сопровождение педагогического сообщества

Разработка инструкции по организации подготовки к уроку;

Сбор данных о возможных (удобных для учителя) вариантах использования образовательных сред, ресурсов, сервисов и приложений - дистанционно завучем - Гугл таблица;

Проведение ряда интенсивов по освоению синхронных форм взаимодействия - видеоконференции, аудиоконференции (совещания в дистанционной форме или рекомендации видеоинструкций по освоению сервисов)

Анализ реализованных подходов

Проведение онлайн опроса о реализации дистанционной формы среди учителей и обучающихся (Гугл формы или [SurveyMonkey.com](https://www.surveymonkey.com))

Работа в системе дистанционных форм

В режиме удаленной работы

Поддержание работы в прежнем расписании занятий, необходимая коррекция;

Индивидуальное консультирование учителей через почтовые и иные средства коммуникации;

Перевод журнала на удаленное использование;

Проведение онлайн видеоконференций с учащимися в рамках планов уроков в дистанционной форме, реализация контроля в предметных областях.

Руководствуйтесь *принципами*:

1. *Времязатратность подготовки.* На подготовку дистанционного урока, в среднем, требуется в полтора раза больше времени, чем для обычного офлайн-урока.
2. *Инструментальность.* Выберите несколько инструментов (не более трёх) в неделю для отработки навыков.

3. *Разные технические возможности.* Учащихся тоже надо учить работать с цифровыми инструментами.
4. *Взаимообучение педагогов.* В педагогическом сообществе разумно организовать взаимообучение, это на порядок эффективнее просмотра видеoinструкций,
5. *Общее понимание алгоритма.* Много цифровых инструментов – не значит «хорошо». Все должны понимать алгоритм действий на цифровом устройстве (и учителя, и учащиеся, и родители).
6. *Обезличенное оценивание.* Предусмотрите обезличенную оценку результатов обучения (это когда работы учащихся проверяет автоматизированная система),
7. *Эффект присутствия.* Для начальной школы и 5-6 классов очень важно личное присутствие учителя в системе взаимодействия (не через родителей).

Важно проводить опросы учащихся и учителей по окончании периода реализации дистанта (прежде всего, для коррекции работы) – инструменты [Google forms](#) и [SurveyMonkey.com](#).

7. Рекомендации для подготовки к дистанционному уроку

Алгоритм подготовки учителя включает следующие действия:

1. *Информирование учащихся о проведении урока*
 - через электронную почтовую рассылку,
 - через мессенджеры (*WhatsApp, Viber, Messenger, Facebook, Telegram*),
 - через социальные сети (группы или чаты в *ВКонтакте, Facebook, Instagram*),
 - через телефонный обзвон,
 - через размещение информации на официальном сайте школы или отдела образования.
2. *Подготовка конструкции урока.*
 - Для младших школьников и 5-6 классов рекомендуется использовать *синхронный формат взаимодействия*.
 - Для 8-9 и старших классов – *онлайн-консультации* важно применять точно по согласованному плану.

Учителю:

- выберите основную среду коммуникаций с учащимися;
- подключите всех учащихся к данной среде;
- проведите тестовый режим (получите отклики от всех);
- разместите регламент работы с использованием основных форматов и инструментов обучения (что они должны иметь у себя на устройстве - сайты с регистрациями, приложения);
- информируйте учащихся, как будет реализован контроль (за что отметка в журнале и в какие сроки она там будет выставлена).

Формат урока	Синхронный	Асинхронный
Инструменты для реализации	Teams, Discord, Skype, Zoom	Социальные сети, образовательные платформы, авторские курсы
Трансляция информации	Учитель онлайн ведёт урок	Учитель предоставляет учащимся ссылку на видеоурок, текстовые или графические материалы к уроку
Закрепление	Учитель высылает ссылку на онлайн-викторину и отслеживает результаты в реальном времени (Quizlet.com , Onlinetestpad.com , LearningApps.org и другие)	Учитель заранее высылает ссылки на тренировочные задания, не отслеживая результаты в конкретный момент (удобно через платформы Учи.ру, РЭШ, Яндекс.Учебник, и другие)
Контроль	Учитель использует системы синхронного контроля - выполнение заданий в реальном времени (письменные, графические, с автопроверкой (Socrative и другие))	Учитель выставляет время сдачи материалов через основную образовательную среду коммуникаций

3. Проведение урока

Важно учитывать - *исполнительская дисциплина* в онлайн и дистанционной среде гораздо сильнее влияет на успешность организации урока, чем в офлайн. Учитель должен держать заданные рамки урока, как по времени, так и по объёму содержания.

Эмоциональная нагрузка в синхронном формате работы гораздо сильнее как на учителя, так и на учащихся (это нужно учитывать в расписании занятий и чередовать форматы).

Рекомендуется не превышать *экранное время* концентрации взгляда на экран (не более 15 минут за урок в начальной школе, не более 20 минут в общеобразовательной). Поэтому важно *чередовать формы работы* на уроке.

Урок длится не более *30 минут, перемены* рекомендуется *увеличить*.

Объемы домашних заданий не должны превышать нормы (учащиеся не виноваты в том, что учитель не успел за урок выполнить задуманное). Если учащийся не успевает выполнять по каким-либо причинам задания на уроке, и они уходят «в плюс» к домашнему заданию, то нужно выяснить причину неуспеваемости и корректировать индивидуально.

4. Завершение урока.

Может быть несколько вариантов домашних заданий:

- учащийся через образовательную среду получает задания в виде упражнений (как обычно, в онлайн-среде либо в курсе, либо на платформе);
- учитель высылает ссылку на видео по следующему уроку и вопросы для изучения новой темы (так называемый «перевёрнутый класс»);
- учитель формирует творческое задание (индивидуальные, групповые проекты) с результатами в виде фото, видео, коллажей, инфографики, карт знаний, отчетов исследований или наблюдений и т.д.

Важно благодарить учащихся за их старание, эмоционально поддерживать не только в виде текстовых сообщений, но и в формате видеосвязи или аудиосвязи.

Обзор основных образовательных сред

	<p>Teams – позволяет проводить видеоконференции неограниченных масштабов, размещать материалы, задания, вести чаты - требует корпоративного пакета Microsoft 365 с лицензией – <u>обучающее видео</u></p>
	<p>Zoom – сервис для видеоконференций с бесплатным доступом не более 100 учащихся на не более чем 40 минут (открыта комната по ссылке, потом ссылка не работает) – <u>обучающее видео</u></p>
	<p>Discord – площадка для аудиоконференций, чатов в группах, нет ограничения по времени и по регистрации, но важно оговаривать исключение использования <i>ников</i> (псевдонимов) и <i>флуда</i> (разговоров не по теме в чате) – <u>обучающее видео</u></p>

8. Гигиенические требования к организации дистанционного обучения

В рабочих программах нужно отразить то, что образовательный процесс ведется с помощью дистанционных технологий.

Санитарными правилами и нормами, СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», закреплена следующая продолжительность непрерывного применения технических средств. Общее время работы за компьютером не должно превышать: в 1–2-м классе – 20 минут, 4-м – 25 минут, 5–6-м – 30 минут, 7–11-м – 35 минут.

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на занятии

Вид непрерывной деятельности	Время деятельности в зависимости от класса, мин.			
	1–2-й класс	3–4-й класс	5–7-й класс	8–11-й класс
Просмотр статических изображений на экранах отраженного свечения	10	15	20	25
Просмотр телепередач	15	20	25	30
Просмотр динамических	15	20	25	30

изображений на экранах отраженного свечения				
Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	15	15	20	25
Прослушивание аудиозаписи	20	20	25	25
Прослушивание аудиозаписи в наушниках	10	15	20	25

Минпросвещения рекомендует сократить время электронного урока до 30 минут (п. 3.2 методических рекомендаций Минпросвещения от 20.03.2020).

Оптимальное количество занятий в течение дня:

- для детей 6-10 лет – 1 занятие;
- для детей 10-13 лет – 2 занятия;
- старше 13 лет – 3 занятия.

Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:

- проведение упражнений для глаз через каждые 20 - 25 мин. работы;
- устройство перерывов после каждого занятия длительностью не менее 15 мин.;
- проведение во время перерывов сквозного проветривания помещения с ВДТ или ПЭВМ при отсутствии детей;
- проведение упражнений физкультминутки в течение 1 - 2 мин. для снятия утомления, которые выполняются индивидуально при появлении начальных признаков усталости;
- выполнение профилактической гимнастики.

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение - сидя на стуле. 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - Исходное положение, 3 - поворот головы налево, 4 - Исходное положение. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - Исходное положение, 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. Исходное положение - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления корпуса тела

1. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - Исходное положение, 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Рекомендуемый комплекс гимнастики для глаз (Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

Заключение

Методические рекомендации по организации дистанционного обучения должны помочь в создании регламента работы конкретной школы. Напомним, дистанционное обучение (технологии) – средство и способ организации учебного процесса. Когда мы говорим «дистанционная форма обучения», то подразумеваем такую внешнюю сторону организации учебного процесса, которая отражает взаимодействие учителя и учащегося между собой на расстоянии, включающее все присущие учебному процессу компоненты.

Освоение инструментов и приемов организации образовательного процесса с использованием цифровых образовательных ресурсов – это не просто тренд современного образования, это целый арсенал прикладных навыков учителя и учащихся.

На данный момент мы обладаем огромным количеством образовательных цифровых ресурсов (сайтов, платформ, сервисов), но современное обучение – это не просто передача информации, а создание учащимися своих образовательных результатов (продуктов), которые, с одной стороны, обеспечивают самореализацию ребят, а с другой – востребованы в обществе. Исходя из этого, мы искренне рекомендуем учителям принять обстоятельство освоения образовательной среды, которая может формироваться на расстоянии между участниками образовательного процесса.

Отлично представляя, что и школы, и учителя находятся в неравных технических, методических, организационных условиях, мы разработали эти рекомендации именно сегодня. Для поиска формы, образа, единого стремления педагогического сообщества к тому, чтобы быть готовыми принимать обстоятельства применения дистанционных технологий в соответствии с требованиями настоящего времени и требованиями развития общества.

В каждой школе нашей республики важно видеть человека, который станет драйвером современных цифровых технологий, поэтому методические аспекты подготовки педагогических кадров должны смещаться в эту сторону. Методист по технологиям обучения является наставником (тьютором и ментором), вдохновляет и показывает, как работают цифровые технологии в школе, начиная с элементов смешанного обучения (включение заданий в цифровой информационной среде в классический реальный урок) и переходя к дистанционным авторским курсам.

От автора

С цифровизацией в школе я впервые столкнулась в 2012 году, тогда же плотно погрузилась в данную тему. На первом же семинаре нашла самого опытного специалиста (а это был руководитель образовательной программы Apple в России) и попросила: «Покажите, как вы это делаете». Я ожидала, что он меня научит эффективно использовать мобильное устройство на уроке. Он ответил: «Пробуйте, иначе ничего не получится. А потом расскажите о своём опыте». И только разбираясь в смысле ИКТ через свой предмет, я поняла, что очень важно на уроке – как реальном, так и дистанционном – грамотно использовать такие средства, как текст, голос, эмоции, задумка, чтобы вовлечь класс в интересное путешествие в мир биологии под моим руководством. Эти, а также другие значимые открытия ждут и вас, дорогие коллеги.

Я же хотела бы выразить искреннюю благодарность администрации своей школы и тем энтузиастам-директорам, кто поддерживает современные векторы образования. Именно вы – гарантия совершенствования и свободы выбора пытливого педагога. Искренне верю, что образовательный потенциал нашей республики огромен и период обязательного дистанционного обучения послужит для будущего рывка развития единой образовательной архитектуры во имя успеха наших детей.